

اهمیت توجه به دستورالعمل هنگام تهیه شیر خشک نوزاد

- پیش از تهیه شیرخشک دستان خود را به دقت با آب و صابون بشویید.
- از دستورات پزشک در مخلوط نمودن شیرخشک پیروی کنید. (گاهی یک کودک نارس، نیاز به کالری بیشتری دارد و ممکن است به مادرگفته شود محتویات را طوری تهیه کند که کالری‌های بیشتری فراهم شود).
- اگر پزشکتان دستوراتی در اختیار نمی‌گذارد، برای تهیه محتویات از دستورالعمل کارخانه تولید کننده برای تهیه و رقیق‌کردن آن پیروی نمایید. دستورات کارخانه روی برچسب قوطی شیرخشک چاپ شده است.
- حتماً از پیمان‌ه‌ای که همراه با شیرخشک همان شرکت تولیدی است استفاده نمایید.
- از پیمان‌ه‌ای که همراه هر یک از انواع دیگر شیرخشک است استفاده نکنید.
- به محض تهیه شیرخشک، محتویات شیشه به سرعت قابل انقباض است. یا بلافاصله آنرا به کودک بدهید و یا بلافاصله سرپوش بطری را قرار داده و در دمای ۳۵-۴۰ فارنهایت (۲-۴ سانتیگراد) حداکثر تا ۲۴ ساعت نگهداری کنید.
- از شیرخشک آماده‌ای که بیش از ۲ ساعت تمام در دمای اتاق بوده استفاده نکنید.
- شیر خشک آماده را در فریزر قرار ندهید.
- پس از شروع غذا دادن، شیشه شیر را دیگر در یخچال نگذارید. محتویات شیشه را باید تا ۱ ساعت پس از تهیه مصرف‌کرده و یا دور بریزید.
- قوطی شیرخشک را در دمای محیط نگهداری کنید.
- پس از بازکردن قوطی، سرپوش آنرا محکم کرده، در محیط خشک نگهداری و محتویات آنرا بیش از ۱ ماه مصرف کنید.
- از یخ زدن پودر شیر خشک جلوگیری کنید. آنرا از گرمای شدید دور نگاه دارید.
- قوطی شیرخشک باز نشده را تا تاریخ انقضای چاپ شده در زیر قوطی مصرف کنید.

رقیق کردن نامناسب شیرخشک نوزاد

- اگر شما شیرخشک نوزاد را به درستی تهیه نکنید، ممکن است مشکلات زیر را ایجاد کند:
- تهیه نادرست شیرخشک می‌تواند سبب بیماری کودک شده یا از رشد مناسب او جلوگیری کند.
 - اگر آب زیادی هنگام تهیه کردن شیرخشک استفاده کنید، کودکان تمام مواد غذایی مورد نیاز برای رشد را دریافت نمی‌کنند؛ همچنین این مقدار آب، بیش از نیاز جثه کوچک او خواهد بود.
 - اگر مقدار مایع یا پودر در شیشه زیاد باشد، می‌تواند به کلیه و یا مغز کودک آسیب برساند.
- نوشیدن بیش از حد آب می‌تواند منجر به حالتی معروف به مسمومیت با آب شود. کودک می‌تواند با نوشیدن شیرخشکی که با مقدار بیش از حد آب رقیق شده دچار مسمومیت با آب شود. این شرایط اغلب در کودکان زیر ۱ ماه پدیدار می‌شود. لطفاً در صورت پیش‌آمدن سؤال با کارشناس تغذیه WIC خود صحبت کنید.



منابع

1. Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in WIC and CSF Programs
http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html
2. Instructions for Preparation, Storage, and Use
<http://www.meadjohnson.com/>
3. Improper Dilution of Formula (AK 49-USDA 415)
<http://www.hss.state.ak.us/>

اداره بهداشتی/درمانی و خدمات سالمندان میسوری
خدمات WIC و تغذیه ای
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/wic